

dōTERRA® 居家呵護套組

使用指南



讓您的家沉浸在健康與幸福之中

使用精油呵護您的家和家人。居家呵護套組包含我們最暢銷的單方、複方精油、個人護理產品，以天然的方式支持您的健康和福祉，提升您的身心和家居。

這套組包含以下專業純正檢測認證Certified Pure Tested Grade™ (CPTG®) 精油及產品：

- 生薑 15mL
- 薰衣草 15mL
- 檸檬 15mL
- 檸檬草 15mL
- 乳香 15mL
- 牛至 15mL
- 薄荷 15mL
- 茶樹 15mL
- 野橘 15mL
- 尤加利 15mL
- 芳香調理 15mL
- 安定平衡 15mL
- 樂活複方 15mL
- 舒緩複方 5mL
- 柑橘綻放 15mL
- 順暢呼吸 15mL
- 神氣複方 15mL
- 保衛複方 15mL
- 西洋蓍草 | 石榴籽 30mL
- 溫柔呵護 10mL
- Correct-X® 軟膏 15mL
- 保衛複方晶球 125粒
- 花瓣香薰機 2.0
- 分餾椰子油 115mL

- dōTERRA®精油安全且容易使用，帶給家庭生活全方位呵護。
- 以符合道德標準的方式採購最高純度的精油是dōTERRA's 的首要任務
- dōTERRA® 的精油具有高濃度、強效並能夠有效地發揮其功效。

選擇對身心健康有益的日用品

安全性使用精油非常重要。

在這本小冊子的精油產品使用說明中識別以下標識，以幫助您了解每種精油正確的使用方法，以及敏感皮膚使用精油的建議。

標籤介紹:

使用方法

- A** 可以嗅吸或擴香使用 (aromatically)
- T** 可以塗抹使用 (topically)
- F** 可做食品調配使用 (food favouring)

敏感肌膚使用指導

- N** 可直接塗抹，無需稀釋 (neat)
- S** 幼兒或敏感肌膚稀釋後使用 (sensitive)
- D** 稀釋後使用 (dilute)

治療性保健系列

- TW** 治療保健系列產品 (Therapeutic Wellness Sharing Guide.)

提高局部使用精油的好處

許多 dōTERRA® 純正CPTG® 專業純正檢測認證級精油能局部使用來達到全面的健康體驗。

您可將精油以分餾椰子油或無味乳液稀釋後塗抹在肌膚進行按摩來體驗精油帶來的好處。

以天然, 無毒產品來改變您的健康和福祉

居家必備

dōTERRA 薰衣草精油 | 15mL

鎮靜, 舒緩, 放鬆

A T F N TW

- 在沐浴水中加入幾滴來緩解壓力。
- 按摩可緩解輕微皮膚不適或曬傷。
- 傍晚泡茶時加入1-2滴精油在茶中飲用。



ZenGest™ 樂活複方精油 | 15mL

辛香, 舒緩, 平靜

A T F N

- 加1-2滴精油在菜餚裡增添滋味。
- 搭乘飛機或長途旅行前擴香, 營造寧靜的香氣。
- 加1滴到水中, 促進飯後的滿足感。



dōTERRA 檸檬精油 | 15mL

潔淨, 清新, 歡愉

A T F N TW

- 加1-2滴精油在水中增添滋味。
- 加入幾滴和橄欖油混合清潔、保護並擦亮各式木質表面。
- 加入5-10滴混合水加入噴霧瓶噴灑清潔桌面、檯面和各式表面。



Ice Blue® 舒緩複方精油 | 5mL

舒緩和清涼鎮靜的複方精油

T S

- 含冬青, 樟腦, 薄荷, 依蘭依蘭, 永久花, 藍艾菊, 德國洋甘菊, 桂花等精油。
- 在舉重物後, 將舒緩複方精油塗抹在背後下方的肌肉緩解不適。
- 運動前或後塗抹在足部或膝蓋。



dōTERRA 薄荷精油 | 15mL

清新, 清涼, 振奮

A T F S TW

- 加1-2滴精油在水中幫助消化。
- 使用一滴按摩太陽穴, 有助緩解頭痛。
- 在牙刷上滴加1-2滴。



On Guard® 保衛複方精油 | 15mL

激勵, 淨化, 提升

A T F S

- 加入5-10滴混合水加入噴霧瓶噴灑清潔桌面檯面和各式表面。
- 加入1-3滴浸泡蘋果來增添滋味。
- 4-5滴擴香能保護和免受環境和季節脅。



dōTERRA 茶樹精油 | 15mL

清潔, 清新, 抗菌

A T N TW

- 可使用它來自製抗蚊蟲噴霧。
- 加入5-10滴混合水加入噴霧瓶噴灑清潔桌面檯面和各式表面。
- 塗抹於手指甲及腳指甲以清潔和保持指甲光亮健康。



Easy Air® 順暢呼吸複方精油 | 15mL

通暢, 放鬆, 清新

A T S

- 滴一滴在手掌上, 深吸一口氣以獲得舒適的感覺。
- 擴香幫助呼吸道通暢。
- 睡前擴香, 營造寧靜的氛圍。



dōTERRA 乳香精油 | 15mL

平靜, 放鬆, 修復

A T N TW

- 加入1-2滴在基底油按摩足部。
- 沉思或冥想時用來擴香。
- 加入1-2滴在乳霜以滋養和減少瑕疵。



分餾椰子油

使用 dōTERRA® 分餾椰子油和您喜愛的 dōTERRA 精油搭配使用來進行按摩能讓肌膚輕易吸收, 是搭配精油塗抹使用的理想產品。

T N

- 如羽毛般輕盈質地的潤膚效果具舒緩防護的功效卻不會阻塞毛孔。
- 無味, 無色, 不污染衣物。



牛至精油 | 15mL

牛至是最強力有效的精油之一, 數百年來一直被用在傳統實踐中

A T F D TW

- 支持呼吸道健康。
- 含有抗氧化成分, 有助減少自由基引起的損害。
- 作為強效的清潔劑使用和修復輕微的割傷和擦傷。



整體健康福祉

生薑精油 | 15mL

薑是著強烈氣味和辛香風味的烹調香料

A T F S

- 於長途車程時可擴香或滴於掌心深吸香氣以減緩不適。
- 在喜歡的鹹食中加入生薑精油。
- 擴香來營造芬芳舒緩的香氣。
- 略帶果香，泥土香的香氣。



檸檬草精油 | 15mL

帶有淡淡檸檬清香，檸檬草具有多種益處

A T F S

- 用於主菜及肉類佳餚調味，特別是亞洲菜餚和沙拉。
- 以基底油混合來進行舒適按摩。
- 非常適合搭配羅勒、豆蔻及綠薄荷精油擴香。



dōTERRA 尤加利精油 | 15mL

清涼，淨化，通暢

A T S TW

- 加入8-12滴精油到一碗水中，深呼吸支持呼吸道健康通暢。
- 在紙巾或棉球上加入1-2滴嗅吸來緩解感冒狀。
- 用2-4滴基底油稀釋1-2滴精油，局部塗抹來緩解輕微的疼痛。



芳香調理複方精油 | 15mL

結合多種具放鬆與舒緩身心的精油，香味馥郁且清涼

- 含絲柏，薄荷，馬鬱蘭，羅勒，葡萄柚和薰衣草精油。
- 可添加在浴水中或按摩使用。
- 使用它進行手部芳香調理按摩。



家庭急救

保衛複方晶球 | 125 粒

輕鬆獲得保衛複方的益處

- 提供了一種簡單而又方便的方法來使用保衛複方精油。
- 不含卡拉膠。



Correct-X® 軟膏 | 15mL

天然，多用途，富含 CPTG® 精油製成的軟膏

- 在肌膚復原過程中使其保持舒適。
- 含乳香，永久花，茶樹，雪松和薰衣草能幫助舒緩和淨化肌膚。



情緒四好

野橘精油 | 15mL

多用途的野橘精油含振奮人心的柑橘氣味

A T F N

- 加入多用途噴劑中清潔及淨化表面。
- 在手中滴入幾滴嗅吸。
- 在喜愛的飲料或食物添加幾滴增添滋味。
- 擴香以提振心情及能量活力並清新空氣。



dōTERRA 安定複方精油 | 15mL

鎮定，放鬆，安穩

A T N

- 在靜坐冥想時擴香營造平穩、舒緩的氛圍。
- 將安定情緒複方精油塗抹於足底，為一整天帶來平穩與寧靜。
- 用基底油稀釋後塗抹在手，手腕或頸部。



神氣複方精油 | 15mL

鎮靜心靈並能緩和思緒

A T N

- 含薰衣草，雪松，芳樟，依蘭依蘭，馬鬱蘭，羅馬洋甘菊，岩蘭草，香草原精，和夏威夷檀香精油。
- 透過其寧靜的香氣，尋找內心的寧靜與平和。
- 倒於掌心深吸香氣或於日間擴香幫助減緩緊張壓力。



柑橘綻放複方精油 | 15mL

完美融合多種精油成分，既有新鮮花瓣的清甜芬芳，又具柑橘果皮的明快活力

A T N

- 陽光燦爛和春天的氣息。
- 正面、提振的香氣。
- 含野橘，葡萄柚，薰衣草，羅馬洋甘菊和木蘭花精油。



靚女必備

溫柔呵護複方 | 10mL

溫柔呵護複方精油為專利複方精油，能為女性生理期時帶來舒緩和鎮定的效用

T N

- 塗抹於腹部，感受舒緩、鎮靜的功效。
- 塗抹於頸部後方、太陽穴和足底幫助放鬆和促進身心平衡。



西洋蓍草|石榴籽精油 | 30mL

結合西洋蓍草精油以及冷壓的石榴籽精油，為提升活力、整體健康及肌膚光澤所設計。

T F N

- 可於每日肌膚保養程序中，使用西洋蓍草|石榴籽精油，幫助促進年輕健康的膚質，或減少面部外觀瑕疵。
- 取數滴西洋蓍草|石榴籽精油進行舒緩按摩，幫助消除緊繃感。



CPTG® 專業純正檢測認證

dōTERRA® CPTG® 專業純正檢測認證精油是純淨、天然、從植物中精心提取的芳香化合物。它們不包含會稀釋其活性特性的填充劑或人造成分，且不含雜質或其他化學殘留物。

dōTERRA® CPTG® C專業純正檢測認證精油是目前世界上最安全和效益最好的精油。



擴香精油就像數1、2、3那麼簡單

- 1 將水加入香薰機。
- 2 加入4或5滴精油，或依喜好增加減少分量。
- 3 按下“開啟”按鈕，隨時享受精油芳香的益處。

您喜愛這些產品嗎？

那何不試試以下保健品：

dōTERRA 終身保健套組

作為我們最受歡迎的產品之一，終身保健套組含主要營養素、新陳代謝效益和抗氧化成分能提升能量，促進整體健康。



輕暢復合酵素

我們的身體需要某些酶來正確消化我們吃的食物，但確保飲食中含有足夠酵素或許有些困難。輕暢復合酵素可以提供天然存在于生食中的消化酶來支持健康的消化系統。

發揮創意!

迫不及待想要嘗試您手裡的精油了嗎? 這裡有一些創意用法:



嗅吸

取一、兩滴所選的精油滴在手心，雙手輕輕揉搓，靠近鼻子嗅吸。

精油建議：薄荷精油或神氣複方精油



內服

一些精油非常適合添加到熱飲或冷飲中。滴一滴檸檬或野橘在冷飲中享受柑橘帶來的清新；或加入樂活複方、保衛複方，薰衣草供給身體所需的支持。

精油建議：薰衣草，檸檬，薄荷，樂活複方精油，保衛複方精油，野橘。



DIY

製作天然布料柔軟劑，將玻璃瓶裝滿醋，加入20滴你所選的精油。

在洗衣時，使用1/3杯的自製布料柔軟劑來取代傳統的柔軟劑。

*您甚至可以在洗衣粉中滴入一滴精油來獲取天然純淨的香氣!

精油建議：薰衣草，茶樹，順暢呼吸複方，保衛複方。



泡澡

將三到四滴您所選的精油與分鎊椰子油混合，再與1/4杯的瀉鹽加入浴缸里泡澡，享受愜意放鬆的時刻，舒緩一整天的疲勞。

精油建議：薰衣草



您購買之舉動，足以改變生活

dōTERRA® 的宗旨在於以一次一滴，一個人，一個社區的方式改變世界。當您購買 dōTERRA® 產品時，您支持了可持續的採購，幫助世界各地的社區。

dōTERRA®

欲獲得更多有關如何使用新產品的貼士和靈感請瀏覽 www.doterra.com/AU/en_AU (澳大利亞) 或 www.doterra.com/NZ/en_NZ (新西蘭)。掃以下二維碼學習如何在家裡使用精油。



澳大利亞



新西蘭



60224554

01 03 2024